Wat houdt je tegen? Overtuigingen

Onze innerlijke criticus wil ons behoeden voor het maken van fouten en ons beschermen

Wat zijn overtuigingen?

Overtuigingen zijn meningen die we in de loop van ons leven op basis van situaties die we hebben meegemaakt, hebben gevormd. Het zijn meningen waarin we geloven dat ze zo zijn, het is jouw waarheid.

Er is een onderscheid tussen overtuigingen die je effectiviteit belemmeren en overtuigingen die je effectiviteit bekrachtigen en stimuleren. Bekrachtigende overtuigingen zijn positief geformuleerd en stimuleren je om stappen te ondernemen naar de persoon die je wilt zijn. Het geeft je een gevoel van zekerheid, vertrouwen en kracht. Belemmerende overtuigingen daarentegen verhogen de drempel om in actie te komen, het blokkeert je om vervelende situaties aan te pakken en hebben een negatieve invloed op het bereiken van je doelen en wensen. Veelal maken belemmerende overtuigingen je lamlendig en onzeker.

Hoe ontdek je een belemmerende overtuiging?

Je bevindt je in een situatie waarin je iets moet doen waar je moeite mee hebt of lastig vindt. Op dat moment merk je dat er allerlei gedachten door je heen gaan. Dat kan een geluid zijn, wellicht iets wat je tegen je zelf zegt in gedachte of je hoort de stem van een ander persoon (je moeder of vader) iets zeggen of er plopt een plaatje (uit het verleden) in je gedachte op dat overeenkomt met de situatie waarin je nu bevindt.

De meesten herkennen een stem die op een negatieve en afkeurende manier iets tegen je zegt. Die stem is afkomstig van onze (innerlijke) criticus. De criticus heeft echter de beste bedoelingen met ons.

Hij (kan natuurlijk ook een zij zijn) wil ons behoeden voor het maken van fouten en ons beschermen. Aangezien een belemmerende overtuigingen is gevormd op basis van ons verleden, is het nog maar de vraag of die belemmerende overtuiging vandaag de dag handig is om naar te luisteren.

Welke kritische stem hoor jij in gedachte?

Enkele voorbeelden:

- Het lukt mij toch nooit
- Ik mag geen fouten maken
- Ik mag mijn gevoelens niet tonen
- Wat zullen anderen wel niet van mij denken?
- Ik word niet serieus genomen
- Ik durf geen verplichtingen aan
- Ik wil niet afhankelijk zijn
- Ik mag het niet kalm aan doen
- Ik moet alles onder controle houden
- Etc.

Noteer de komende 2 weken jouw belemmerende overtuigingen die je in je gedachten waarneemt, wees open en eerlijk naar jezelf toe.